

Godin op aarde

Hestia staat voor wijsheid, Athena voor onafhankelijkheid en Aphrodite voor liefde en sensualiteit. Antieke sprookjesfiguren die niet meer van deze tijd zijn, denk je. Verrassing: er schuilen in ons allemaal liefst zeven mythologische powervrouwen. TEKST CAROLINE FRERIKS ILLUSTRATIES GODIN&TRAINING

edere vrouw heeft ze in zich. De zeven Griekse godinnen. De Amerikaanse schrijfster Jean Shinoda Bolen haalde de godinnen uit de Griekse mythologie naar het nu. Zij schreef het boek *Godinnen in elke vrouw*, waarin ze op een rake manier de archetypische gedragspatronen van vrouwen naar Griekse godinnen vertaalt. Door je in de godinnen te verdiepen, wordt vanzelf duidelijk in welke godinnen je jezelf herkent, van welke godin je te weinig hebt en welke godin je meer zou kunnen ontwikkelen. Het uitgangspunt is dat je alle zeven godinnen in je hebt. Maar niet alleen dat. Je kunt ze ook allemaal inzetten.

In welke goddelijkheid herken jij jezelf?

Er zijn drie categorieën. De onafhankelijke godinnen zijn Artemis, Athena en Hestia. Dit zijn actieve, doelgerichte en zelfstandige vrouwen die zich niet gebonden voelen door een

relatie. De kwetsbare godinnen zijn Demeter, Persephone en Hera. Zij zijn sociaal en gevoelig voor sfeer. Ze hebben behoefte aan verbondenheid en relaties met andere mensen en richten zich vooral op wat de ander wil. De transformerende godin Aphrodite is een categorie op zich. Zij symboliseert de liefde en oefent invloed uit op haar relaties.

Iedere godin is een combinatie van eigenschappen en valkuilen. Als één godin in je overheerst, is de kans groot dat zij ook je valkuil wordt. In welke godinnen herken jij jezelf en van wie zou je wel wat meer willen hebben?

Artemis, de godin van de jacht en de maan

De Artemis-vrouw van nu is een vrouw met een missie: zelfstandig, doelgericht en strijdvaardig. Ze weet wat ze wil en zorgt goed voor zichzelf. Ze heeft een groot rechtvaardigheidsgevoel, is eerlijk en idealistisch. Haar

idealisme kan echter tot fanatisme en drammerigheid leiden. Dan wordt ze een roepende in de woestijn. Ayaan Hirsi Ali is een echte Artemis. Je kunt de Artemis in jezelf activeren door alleen op vakantie te gaan, te gaan hardlopen of gezelschap van vrouwen op te zoeken.

Athena, de godin van de wijsheid en het handwerk

De Athena-vrouw is verstandig en volwassen. Ze is onafhankelijk en een echte overlever. Ze staat voor het prototype supervrouw: heeft een carrière, runt het huishouden en is bondgenote van haar man. Volgens de mythe kent Athena geen moederschoot en is ze nooit kind geweest. Hierdoor kan zij het contact met haar kwetsbare en vrouwelijke kant verliezen en zo in haar hoofd leven dat ze gevoelloos en kil overkomt. Hillary Clinton is een echte Athena. De Athena in je wordt geactiveerd door een studie te doen en je hersens aan het werk te zetten. En bijvoorbeeld door je op spannende momenten niet door je emoties te laten leiden, maar van een afstand de situatie te aanschouwen.

Hestia, godin van de tempel en de haard

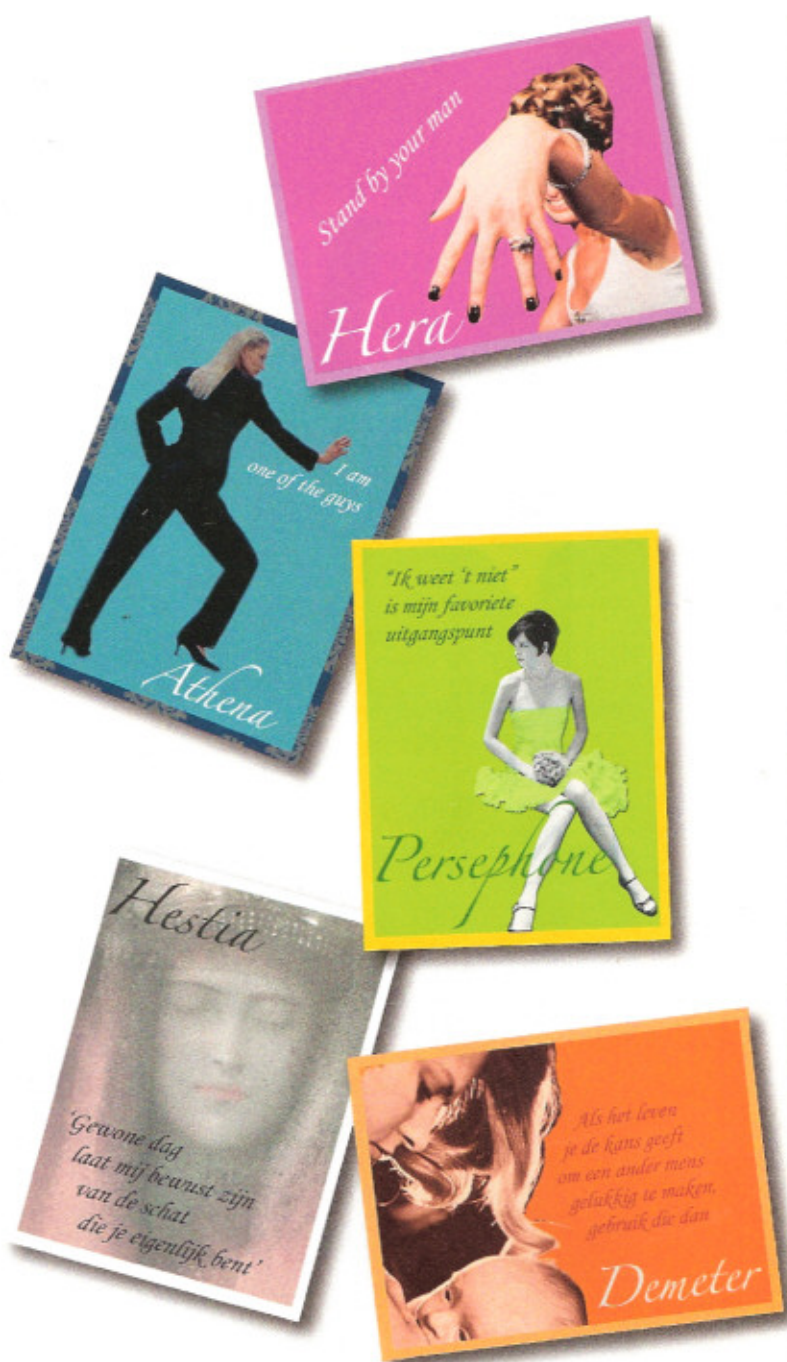
De Hestia-vrouw is wijs. Ze is tevreden met zichzelf, straalt innerlijke rust uit en oordeelt niet. Ze accepteert en respecteert iedereen, maar is het liefst alleen. Ze kan als geen ander genieten van de eenvoud der dingen. Zonder haast leeft ze in het hier en nu. Ze kan zo kalm en serieus worden dat ze op anderen een passieve en saaie indruk maakt. Je kunt Hestia meer toelaten in je leven door bewust tijd voor jezelf in te ruimen, de stilte op te zoeken.

Demeter, godin van het graan en moedergodin

De Demeter-vrouw staat voor de oermoeder en de verzorgster die onvoorwaardelijk van je houdt. Ze is warm, liefdevol en altijd bereid om te helpen. Ze heeft een oerkracht die verbonden is met de bron van het leven. Ze kan zo bezig zijn met de behoeften van anderen dat ze haar eigen behoeften vergeet. Ze kan moeilijk nee zeggen, maar ook doorschieten in bemoeizucht, waardoor ze bezitterig en overheersend wordt. Demeter wordt vanzelf geactiveerd als je een kindervens hebt. Heb je geen kinderen, dan kun je Demeter in jezelf activeren door je belangeloos in te zetten voor anderen.

Persephone, godin van de lente en koningin van de onderwereld

De Persephone-vrouw staat voor de ontvankelijke en jeugdige vrouw. Ze is het meisje: fris, onbevangen, bescheiden en



Een Athena in hart en nieren: Hillary Clinton

flexibel. Ze is dan ook de godin die het meest kan groeien. Ze laat zich graag leiden door anderen; dan kan haar afwachtende houding haar tot een doelloos en besluiteloos kindvrouwje maken. Persephone kun je activeren door minder streng te zijn voor jezelf; de lichtheid en humor op te zoeken en door je als een Alice in Wonderland te blijven verwonderen.

Hera, godin van het huwelijk

De Hera-vrouw is 'de vrouw van'. Haar trouwdag is de gelukkigste dag van haar leven en haar jawoord betekent dat



Het prototype van een Artemis? Ayaan Hirsi Ali

zij onvoorwaardelijk voor hem kiest. Die grenzeloze loyaliteit siert haar, maar maakt haar tegelijkertijd kwetsbaar. Ze valt op de man met status en succes, en legt haar identiteit en geluk in zijn handen. De Hera in je wordt geactiveerd als je echt de verbintenis aangaat met je partner en je focust op wat jullie samen sterk maakt.

Aphrodite, godin van de liefde en de schoonheid

De Aphrodite-vrouw van nu staat voor de creatieve vrouw, de muze en de minnares. Haar charme, levenslust en sensualiteit maken haar onweerstaanbaar voor anderen. Ze geniet van het leven en inspireert anderen. Maar ze is ook snel verveeld en kan slecht alleen zijn. Dit kan haar grillig, onbetrouwbaar en egocentrisch maken. Marilyn Monroe was een echte Aphrodite. Door je zintuigen bewust open te stellen (te ruiken, proeven en voelen), leer je in het moment te zijn en te genieten. Maar ook dansen en vrouwelijke kleding dragen helpen Aphrodite meer toe te laten.

Aan de slag

Geen tijd voor jezelf? Te weinig tijd samen met je liefste? Loopt de verdeling van de huishoudelijke en zorgtaken weer eens helemaal scheef? Wordt jouw goede idee op het werk door een ander geclaimd? Probeer de juiste godin in te zetten. Ga eens na welke godin in zulke situaties vooral bij jou aanwezig is en welke je meer zou kunnen gebruiken.

Tijd voor jezelf moet je inplannen als je een gezin hebt. Demeter is vaak geneigd te overheersen thuis, waardoor je die borrel met een vriendin toch maar skipt. Athena kan je hierbij behulpzaam zijn. Zij regelt voor je dat je de deur uit kunt. Dat geldt ook voor samen met je liefste uitgaan. Het vraagt de Athena in je om organisatie, maar eenmaal geregeld is het misschien de Aphrodite in jou, de godin van de liefde, die je het meest nodig hebt. Spreek net als vroeger buitenshuis met elkaar af, doe die sexy jurk aan en regel voor elkaar iets waarmee je de ander verrast.

Af en toe is het nodig: een goed gesprek over de huishoudelijke taakverdeling. Laat je dan niet door emoties meeslepen, maar haal de Athena in je naar boven. Bereid het voor. Met een lijstje bij de hand, kun je je zaken beter regelen. Ben je op het werk niet zichtbaar genoeg? Dan heb je misschien iets van Artemis nodig, zij is strijdbaar en stelt zich niet snel bescheiden op.

Ook Aphrodite kan je helpen door haar enthousiasme en het feit dat zij graag gezien wil worden. Athena zoekt het meer in strategische bondgenootschappen. Met deze drie godinnen aan jouw zijde zul je niet meer vaak een zichtbaarheidsprobleem op je werk hebben. ■

Doe de godinnentest op www.lofonline.nl en lees meer over de godinnen op www.godinnentraining.nl.

MEER DOEN MET DE GODINNEN IN JE?

Godin&training heeft verschillende trainingen ontwikkeld vanuit de godinnen. Trainingen voor ambitieuze, werkende vrouwen, zowel particulier als in organisaties. Centraal staat de kracht van vrouwen en de balans tussen werk en privé. Hoe profileer en presenteer je jezelf? Wat zijn je behoeften? Hoe stel je je grenzen? Wat is authentiek vrouwelijk leiderschap? De godinnen zijn de vrouwelijke archetypes met hun prachtige mythen als metafoor voor je eigen leven. Ze verschaffen helderheid: in de keuzes die je maakt, waarom je doet wat je doet en in je onderlinge relaties. Iedere training begint met een wervelende presentatie van de zeven godinnen, daarnaast krijg je praktische handvatten aangereikt om te kunnen switchen tussen de verschillende godinnen en oefen je door middel van dramatechnieken met nieuw gedrag.

Reacties van deelnemers:

"De training is soms intens en confronterend, maar ook uitdagend, ontspannend en vooral 'anders'. Een gouden vondst."

"Godin&training is een echte aanrader voor iedere vrouw die het lef heeft te veranderen."



Godin&training is opgezet door Petra van Hartskamp en Elvira Out, beiden actrice en communicatietrainer.